DE LA NECESSITÉ

DE

LA GYMNASTIQUE

PAR

J. BINEAU,

Docteur en médecine de la Faculté de Paris,
Ex-interne des hôpitaux de Lyon,
Ex-aide-major de l'armée de Paris.

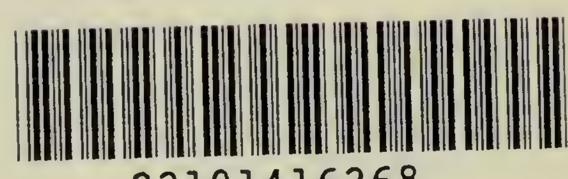


PARIS

A. PARENT, IMPRIMEUR DE LA FACULTE DE MÉDECINE

RUE MONSIEUR-LE-PRINCE 29, 31.

1874


22101416268

DE LA NÉCESSITÉ

DE

LA GYMNASTIQUE

PAR

J. BINEAU,
Docteur en médecine de la Faculté de Paris,
Ex-interne des hôpitaux de Lyon,
Ex-aide-major de l'armée de Paris.



PARIS
A. PARENT, IMPRIMEUR DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE
RUE MONSIEUR-LE-PRINCE 29, 31.

1874


LIBRARY

DE LA NÉCESSITÉ

DE

LA GYMNASTIQUE

> « Ce n'est pas un corps, ce n'est pas une âme qu'on dresse ; c'est un homme : il n'en faut pas faire à deux. »
>
> MONTAIGNE.
>
> « C'est en exerçant le corps d'Emile à des travaux pénibles que j'arrête l'activité de l'imagination qui l'entraîne. Quand les bras travaillent beaucoup, l'imagination se repose ; quand le corps est bien las, le cœur ne s'échauffe point. »
>
> ROUSSEAU, t. III, l. IV.

INTRODUCTION.

On aurait beau fouiller bien loin dans le passé, rechercher même avec une grande persévérance, on aurait néanmoins grand'peine à assigner à la gymnastique une origine exacte comme moyen médical et thérapeutique. On sait, qu'aussi vieille que le monde, elle a été utilisée par les anciens peuples dominateurs, surtout pour fortifier leurs soldats et leur faire des armées invincibles. Tombée pendant quelque temps dans le mépris et l'oubli, elle a reconquis, dans ces dernières années, le rang qu'elle méritait à juste titre. A l'heure où la gymnastique entre dans le programme des moindres collèges, où le goût de cette pratique commence à se dévolopper dans l'intérieur des

familles, à l'heure enfin où M. Jules Simon, dans ses belles pages sur l'éducation, vient de traiter la question en doublant son caractère d'actualité, on me permettra peut-être de résumer la situation et de montrer l'avenir de la gymnastique dans notre pays. J'éviterai, d'une part, à ceux qui voudraient prendre connaissance des travaux faits sur cette question, de pénibles recherches; d'autre part, je donnerai peut-être à quelques autres l'envie de cultiver cette belle partie de l'art de guérir.

Rendu confiant par ces espérances, fort de mes convictions et de mon amour pour la gymnastique, j'entrerai donc dans mon sujet, que je diviserai de la manière suivante :

I. Historique de la gymnastique chez les peuples anciens.
II. Etat actuel dans les divers Etats de l'Europe.
III. Etat actuel en France.
IV. Principales indications et contre-indications.
V. Conclusions.

CHAPITRE PREMIER.

HISTORIQUE DE LA GYMNASTIQUE CHEZ LES PEUPLES ANCIENS.

Parmi les peuples les plus anciens, ce sont les Chinois qui paraissent avoir tenu les premiers en véritable estime les jeux du gymnase (1). Chaque jour ils se livraient aux exercices du corps, non-seulement pour développer leur force et leur beauté physique, mais encore pour éviter les maladies épidémiques. C'est sous le règne de l'empereur Yn-Kang-Chi qu'ils commencèrent à organiser des corps

(1) Gymnase. De γυμνος, nu, parce que les anciens se mettaient nus pour se livrer à ces sortes d'exercice. On a proposé, dans ces derniers temps, de remplacer le mot gymnastique par celui de somascétique (σωμασκεω, j'exerce le corps), qui rend bien mieux l'idée des exercices auxquels nous nous livrons aujourd'hui ; mais l'usage a prévalu.

de gymnasiarques. En l'an 2698 avant notre ère, la gymnastique médicale était déjà constituée chez eux sous le nom de *cong-fou.* Ces exercices étaient présidés par les bonzes du Tao-ssé. Ils consistaient dans des modifications curieuses de position et d'attitude. Il n'y avait pas jusqu'à la langue ni jusqu'aux yeux qu'ils ne fissent bouger avec symétrie; c'étaient en quelque sorte de véritables grimaces, de véritables mimes.

On sait également que chez les Indous la gymnastique était employée comme mode de traitement dans différentes maladies. Ils ont même, sur cette partie, composé certains écrits qui, malheureusement pour l'histoire de cet art, ont été égarés par les bonzes chargés de l'enseignement, et dont on ne possède que quelques débris. On sait qu'ils enseignaient surtout la percussion, le massage, la friction et l'art de retenir son haleine. Peu des habitués de nos salles d'armes, qui font l'exercice au bâton, se doutent que les Indous furent les premiers à employer ce moyen d'hygiène.

C'est surtout lorsque l'on ouvre les premières pages de l'histoire de la Grèce, que l'on admire malgré soi les différentes méthodes corporelles employées pour développer les enfants d'Athènes et de Sparte; et les hauts faits de ce peuple témoignent assez que ces divers exercices n'entravaient en rien le développement de leur intelligence.

Ils savaient, au contraire, toujours associer les luttes de l'esprit aux luttes du corps. Lorsqu'au fameux jour, la Grèce entière se rassemblait à Delphes ou à Olympe pour célébrer les grands jeux où la gymnastique entrait pour une part si importante, les artistes et les hommes de lettres venaient aussi débiter leurs vers ou soumettre leurs meilleurs travaux à la critique de ce peuple immense. C'est la gymnastique qui a fait jaillir du sein de la Grèce des historiens, des poëtes et des guerriers illustres.

Les méthodes qu'ils employaient en pareilles circon-

stances pourraient encore nous prouver que la gymnastique peut être élevée à l'état d'œuvre internationale. A ces heures de réunion, en effet, les différents cantons de la Grèce resserraient les liens qui unissaient leurs diverses races, et c'est à la faveur de la gymnastique, et pour ainsi dire d'une manière inconsciente, que ce peuple justement célèbre accomplissait un grand but politique.

Les jeunes filles de Lacédémone ne dédaignaient pas elles-mêmes de fréquenter les cours du gymnase jusqu'à l'époque de la puberté. C'est ainsi que plus tard elles faisaient des femmes fortes, procréaient des enfants doués d'une merveilleuse vigueur corporelle et tout prêts à supporter les délicats travaux de l'esprit. C'est ainsi, par l'exercice, qu'elles se procuraient ces admirables formes, type immortel que les statuaires de la Grèce nous ont laissé entrevoir, et dont nos femmes cherchent en vain à approcher par les artifices du corsage ou des faux-fuyants analogues. Lorsque je parlerai de l'influence de la gymnastique sur le sexe, je m'efforcerai de prouver que les Grecs étaient encore trop modérés en limitant la gymnastique à la première jeunesse de la femme. Comme les jeunes gens, les jeunes filles étaient dirigées, dans leurs exercices et dans leur régime, par d'ardents gymnasiarques, et pourtant la décence n'avait jamais à en souffrir.

Les auteurs de l'époque signalent à notre attention deux gymnasiarques de premier mérite : Iccus de Tarente et Hérodicus de Sélivrée. Tous deux eurent le mérite de montrer les rapports qui peuvent, à un certain moment, unir la médecine à la gymnastique.

Iccus, homme sobre et vigoureux, s'occupa surtout de régler le régime de ses jeunes élèves, et s'efforça, principalement, de combattre cette tendance qu'ont les débutants de s'abandonner à une boulimie préjudiciable. Hérodicus, en ce point, marcha dans la même voie ; mais il n'eut pas

le mérite de la modération, et abusa beaucoup de la gymnastique. Il voulait, en effet, contraindre les fébricitants eux-mêmes à des exercices forcés, et les condamnait à des frictions sèches de chaque instant.

C'est à Hippocrate (430 environ avant Jésus-Christ) que revient la gloire d'avoir opéré un véritable triage dans les idées de ses devanciers. C'est lui qui montra toute l'importance des frictions et leurs applications thérapeutiques. C'est lui qui le premier flétrit l'emploi exclusif des exercices manuels, qui ne développent que le tronc et les membres supérieurs au détriment du reste du corps. Il établit également, par des faits nombreux, que l'excès d'exercice est aussi nuisible que l'extrême oisiveté, et que les athlètes trop exubérants de muscles et de force apparente succombaient eux-mêmes à un âge peu avancé. Il traça enfin certaines règles pour indiquer les principaux moments du jour ou de la saison pendant lesquels on devait se livrer aux exercices corporels. Il ne dédaigna pas de faire rentrer dans la gymnastique la vection, la lecture et le chant.

Dans la suite, on peut citer Polybe, Dioclès, Praxagore, Erosistrate, Hérophile et Théon. Tous furent de grands apologistes du gymnase. Asclépiade de Bythinie inventait les douches froides; Titus Aufidius, son élève, flagellait ses lypémaniaques, et Thémison ne ponctionnait ses hydropiques qu'après leur avoir fait parcourir douze stades.

On pourrait encore citer Joranus, Moschion, Rufus, Marinus, Dioscoride, Erotien, les deux Pline, Plutarque, Aulu-Gelle, historiens dont les écrits témoignent combien la gymnastique était en honneur à cette époque.

Antyllus montre les avantages réels que l'on peut retirer du balancement dans la position horizontale pour le traitement des inflexions de l'utérus. On voit, en somme, que son appareil n'est autre chose que notre hamac, devenu si fort à la mode de nos jours, instrument qu'il décon-

seille énergiquement dans le satyriasis et la spermatorrhée.

Oribase, ami et médecin de l'empereur Julien, consacra à la gymnastique un livre tout entier; mais dans la suite, cet art si utile fut entièrement abandonné.

Pendant une période de douze cents ans, qui sépare le siècle d'Oribase de celui de Mercuriali, on ne trouve que de rares textes qui traitent de la matière. On ne peut que citer :

Aétius d'Amède, médecin à la cour de Constantinople (540 ans après Jésus-Christ); Paul d'Egine (an 680); Rhazès, médecin arabe, né dans l'Irack, mort en 923, et Averrhoès, autre arabe de Cordoue.

C'est en l'an 1573 qu'après un long silence paraît un traité remarquable sur l'art de combiner les mouvements d'une manière utile à la santé. Cet ouvrage est intitulé : « De arte gymnastica libri sex, » et dédié à l'empereur Maximilien II. L'auteur est un médecin de Milan que j'ai nommé plus haut : Mercuriali. On peut dire que, parmi les productions de ce genre, c'est une œuvre remarquable. Les trois premiers livres traitent de l'histoire de la gymnastique; les trois derniers nous entretiennent sur les résultats produits. L'auteur s'y montre ennemi acharné de l'équitation et l'accuse de produire l'impuissance. Les Scythes, dit-il, en sont un exemple frappant. De nos jours nous ne pouvons être étonnés de l'infirmité qui frappait ce peuple, quand nous songeons que les Scythes ne faisaient point usage d'étriers.

Nous voyons vers la fin du XVIIe siècle le grand Sydenham faire paraître un traité sur l'équitation. Peut-être fut-il un peu trop fanatique de cette branche de la gymnastique. Nous l'excuserons, sachant qu'en l'expérimentant sur lui-même, il parvint à adoucir ses douleurs de goutte. Du reste, l'évêque de Salisbury, Sthward, dont il était le

médecin, lui dut la guérison d'une hypochondrie invétérée dont rien n'avait pu le délivrer.

Parmi les auteurs qui nous ont laissé des ouvrages sur la gymnastique, on peut encore citer ceux dont les noms suivent : Alsted, Vossius, Vaudale, Burette, Saint-Didier, Marrozzo, Grassi, Thibault, Plempius, Locke, Etienne, Reiz de Castro, Laurentius, Fabrice de Hilden, Brissault, Van Hoorn, Cherle, Lesacq, Beroult, Merlet, Lecomte, Regnauld, Jowin, Jonquet et Guérin.

Si nous laissons de côté les écrits de Frédéric Hoffmann qui disait en 1742 : « Le mouvement est la meilleure médecine du corps », nous arrivons au fameux ouvrage du vénérable Tissot (1780), excellent traité de gymnastique médicinale et chirurgicale, admirablement écrit et dicté par des vues aussi éclairées que philanthropiques.

Après 1803, la gymnastique abandonnée quelque temps en France, florissait plus que jamais en Espagne par les soins du conseiller Amoros, auquel le roi Charles IV accordait un grand honneur : l'éducation de son fils. A la suite des durs événements de 1815, le colonel Amoros passa en France, et nous l'adoptâmes comme citoyen. Il s'en montra reconnaissant en créant dans Paris le premier gymnase sérieux que la France connût. Dès le début, le succès fut complet, et, grâce à la bonne volonté du gouvernement, un nouveau gymnase civil et militaire fut créé dans le parc de Grenelle.

En 1816, un gymnaste célèbre, Clias, arrivant de Berne à Paris, attira l'attention des médecins par ses travaux et par ses écrits. Il composait, en effet, à cette époque un traité élémentaire de gymnastique dans lequel il démontrait la supériorité des ressources modernes sur celles des anciens. En 1845, Béguin, Soude et Bouvier firent un rapport sur les ouvrages et l'établissement de Clias, rapport dont les conclusions furent adoptées à l'unanimité par l'Académie de médecine.

En mars 1854, à la tête d'une commission spéciale, Bérard, rédigeait aussi un remarquable mémoire sur l'état de la gymnastique en France, et dans le courant de la même année, Laisné faisait paraître sa *Gymnastique des demoiselles*, Paris, 1854, in-12.

En 1855, les amateurs de gymnastique et les médecins sont à même de lire un nouveau traité publié par Pichery : *Le gymnaste médecin*, Paris, 1855, in-16, ouvrage qui fut honoré d'une deuxième édition en 1857. C'était le point de départ du fameux système de traitement par les tractions à l'aide des bandes et des cordes de caoutchouc, système qui, en se vulgarisant dans les stations thermales et hydrothérapiques, a rendu tant de services dans la suite.

Qu'il me soit encore permis de citer, à ceux qui désireraient se livrer à des recherches plus profondes sur ce sujet, le *Traité élémentaire d'anatomie appliquée à la gymnastique* de Ricque (Paris, 1864), et le mémoire de Gallard dont on trouve le résumé dans les *Annales d'hygiène*, 2e série, t. XXXI, année 1869.

C'est à Bouchardat qu'appartient l'honneur de clore cette liste de noms célèbres et la gloire d'avoir fait encore progresser cet art du mouvement en 1861, en donnant les excellents conseils que l'on trouvera dans le supplément à l'*Annuaire de thérapeutique* de cette même année (1).

CHAPITRE II

ÉTAT ACTUEL DANS LES DIVERS ÉTATS DE L'EUROPE

Bien que le goût de la gymnastique se soit actuellement répandu dans toute l'Europe, elle est néanmoins peu prati-

(1) De l'entraînement des pugilistes, de ses moyens, des résultats qu'on peut espérer de son application pour perfectionner, rétablir et consolider la santé. Supplément à l'Annuaire de thérapeutique, année 1861.

quée par les peuples du Midi. C'est en Suède, en Russie, en Prusse et en Suisse qu'il convient de l'étudier.

Les Suédois, à l'heure actuelle, se servent encore de ce fameux système que Ling avait appelé *la kinésiatrie* ou *cinésie*. Ils y ont ajouté dans ces dernières années, depuis qu'ils ont été initiés à la méthode française, les jeux du portique. La cinésie, fortement prisée aussi par le docteur Bérend, de Berlin, consiste dans l'application de mouvements actifs et de mouvements passifs, réglés méthodiquement. La chose est simple à comprendre. Le moniteur commande à l'élève certaines manœuvres ou certains mouvements qu'il cherche à entraver lui-même en y opposant ses propres forces. Quand il dirige un nombreux peloton, il a soin d'opposer l'un à l'autre, en graduant les forces des opposants. Il peut s'agir simplement de faire fléchir la jambe ou le bras de l'adversaire, moyen avantageux en ce qu'il permet à certaines heures de se dispenser d'appareils.

On avait proposé également d'inviter les élèves à chasser devant eux un plan rigide circulaire, glissant, à frottement dur, dans une coulisse mobile. Cet appareil ressemble assez aux tampons qui se trouvent à l'entrée de nos gares de chemins de fer. Il pourrait être gradué au besoin, véritable dynamomètre, et de distance en distance, après la leçon, chacun pourrait ainsi assister aux progrès de ses muscles.

La Prusse associe les deux méthodes. La boxe et les sabres de bois y sont aussi en usage dans quelques écoles.

Notons, en passant, que toutes ces méthodes vaporeuses et systématiques, celle de Ling, en particulier, peignent assez le caractère compassé des peuples du Nord.

L'Helvétie est très-avancée sous le rapport de la gymnastique. Les concours cantonaux, la publicité des jeux, toutes choses qui stimule puissamment, rien n'y manque. L'air vif de leurs montagnes invite les Suisses à la course, la multiplicité de leurs lacs à la natation et au canotage, ce puissant moyen de développement et d'hygiène, cultivé à

l'excès par les Anglais et trop négligé chez nous ; leur amour de l'indépendance, enfin, leur donne le goût de la cible et de l'arbalète.

Le patin, excellent instrument, quand le débutant apporte néanmoins de la prudence, est fort recherché des Anglais. Il résulte des dernières relations publiées sur la Nouvelle-Hollande, qu'ils ont même importé cet usage du patin jusque dans leurs colonies. Dans certaines riches villas des environs de Sydney, on peut voir de grandes salles couvertes où un parquet de verre poli remplace la glace absente dans ces climats.

Les Anglais pratiquent la gymnastique à la façon des peuples du Nord. Leur amour exagéré de la canne et de la boxe enrichit la clientèle de leurs médecins. Aussi, dans certains établissements, ont-ils placé des surveillants quelque peu chirurgiens chargés d'ouvrir de suite les tumeurs sanguines de la paupière qui empêcheraient parfois de continuer la lutte. Si nous ne pouvons entièrement louer leur méthode de gymnastique, tout au moins, devons-nous leur être reconnaissants des perfectionnements qu'ils ont apportés dans la manière d'exercer les frictions et le massage. C'est à ce peuple que nous sommes redevables de cette quantité d'appareils destinés à exciter les fonctions de la peau et à favoriser les bons effets du gymnase, annexes nécessaires de toute salle de gymnastique. Les brosses de crin, de laine, *celles de caoutchouc imaginées ici* sont même employées par ceux qui ne font qu'un usage exclusif de l'hydrothérapie.

En Angleterre, dans les colléges, certains exercices désignés sous le nom de *jeux athletiques* (le ballon, la paume, la course et le cricket) sont cultivés d'une manière pour ainsi dire classique.

CHAPITRE III

ÉTAT ACTUEL EN FRANCE

Actuellement, en France, le goût de la gymnastique a quelque peu reparu et nous devons nous en féliciter. Cela tient sans doute à ce que, dans ces dernières années, depuis nos revers surtout, le Français est devenu plus voyageur. Nous avons fini par comprendre qu'il fallait un peu abandonner de nos anciennes prétentions, et que, parcourir les pays voisins et se renseigner mieux sur leurs mœurs, n'était pas chose stérile. N'oublions pas que la Suède nous a emprunté une bonne partie de nos procédés et qu'en juin 1866, le docteur Drachmann venait, avec sa fille, de Copenhague à Paris, pour nous ravir diverses méthodes qu'ils avaient vu employer dans nos hôpitaux pourvus de gymnases.

A l'heure actuelle, grâce aux tentatives répétées faites par un certain nombre d'administrateurs, à l'instigation des rapports médicaux, grâce à la parole autorisée de M. Jules Simon, il est peu de nos lycées et de nos colléges, à Paris, comme à la province, qui n'aient une salle destinée aux exercices du gymnase ou une cour affectée à l'installation d'un portique. Les salles d'armes y sont à peu près en nombre égal, et ces progrès réels que l'on a vus se manifester à ce sujet dans nos colléges, on est à même de les retrouver dans les établissements confiés à la direction du clergé. Un certain nombre de nos hôpitaux, surtout de nos hôpitaux d'enfants, ont un gymnase; enfin, dans nos maisons de campagne, on voit souvent à côté de l'escarpolette les autres engins classiques du gymnaste, destinés pendant l'époque des vacances à entretenir la vigueur des grands, à préparer celle des petits.

Gymnastique répandue et cultivée, à l'école, à l'hôpital,

dans la famille, tout cela est un incontestable progrès. Mais, est-ce là tout? Assurément non. Placez dans les mains d'une masse innombrable de sauvages dispersés nos armes les plus perfectionnées. Qu'en résultera-t-il, au point de vue de la défense? Absolument rien, car ce qu'il faut avant tout, c'est une sage méthode dans l'emploi de son arme et de l'entraînement au moment de s'en servir.

Or ces deux principes sont très-souvent négligés parmi nous.

Je dis la sage direction, car dans certains pensionnats, à l'heure de la récréation, les professeurs abandonnent sans réserve aucune tous les accessoires du portique au fol entrain des enfants. Les plus grands et ceux qui ont été initiés par des leçons antérieures en bénéficient; tandis que les faibles et les inexpérimentés se livrent à un apprentissage que les membres contusionnés ou luxés n'oublient guère. C'est ainsi qu'arrivent ces nombreux accidents, à quelques-uns desquels il m'a été malheureusement donné d'assister comme témoin ou comme sujet. D'autres maîtres, au contraire, timides jusqu'à l'excès, se refusent à ouvrir dans ces heures-là le gymnase aux jeunes gens déjà aguerris par une habitude un peu longue du trapèze. Quelle peine n'éprouve-t-on pas alors quand on traverse cette cour, en voyant un tremplin, des traverses, des échelles de corde, des trapèzes, des baguettes, des haltères, tout cela désert, et quand on apprend que ce gymnase ne sert à rien ni à personne!

Ne pourrait-on pas obvier à tous ces inconvénients qu'entraîne la timidité trop grande des uns, la confiance trop complète des autres? Pour remédier au premier mal, écartons du portique les accessoires inutiles ou dangereux. Rendons fixes les trapèzes par des cordes prolongées au sol; pas d'haltères d'un poids excessif. Laissons de côté le cheval de bois. Prodiguons le sable fin en couche large et épaisse.

Quant à ceux qui me demanderont comment parer au deuxième inconvénient que j'ai plus haut signalé; comment par l'entraînement enchaîner un enfant ou un jeune homme à ces exercices violents, si répugnants dans le principe; je répondrai par ces seuls mots : que les maîtres de nos enfants apportent moins dans leurs rapports de cette sévérité prétentieuse qu'on leur voit parfois déployer. Qu'ils ne craignent pas de se mêler à leurs jeux, de courir avec eux, de faire au milieu d'eux sauter la paume ou le volant. Ils ne sortiront pas de leur caractère. Bien loin de là, ils auront mis la dernière pierre à l'édifice. Leur rôle d'éducateurs sera mieux rempli. Les aînés de l'école, en voyant folâtrer au milieu d'eux les hommes en cheveux blancs qu'ils appellent leurs maîtres, ne seront plus tentés d'abandonner aux enfants, et de regarder comme méprisables ces exercices du corps, si utiles à leur santé.

On peut, du reste, entraîner les plus grands en entremêlant aux jeux du portique d'autres exercices, presque aussi pénibles et plus séduisants. Je veux parler des manœuvres militaires, entreprise déjà connue de plusieurs lycées de Paris et qui, partout où elle a été employée, a donné les meilleurs résultats.

Mais la nécessité de répandre la gymnastique est trop évidente pour que l'on s'en tienne à sa culture dans les hôpitaux d'enfants et dans les collèges. Il faut en rendre l'usage plus universel, les plaisirs plus abordables. Cette demande que je formule ici est sans qu'on s'en doute et sans qu'elle s'en doute elle-même le cri général de la jeunesse de nos villes. En effet, pouvons-nous faire un pas dans cette capitale sans rencontrer en face des constructions nouvelles des troupes d'enfants et même d'adolescents organisés en colonnes, sous la direction de moniteurs de leur choix, et se livrant ainsi sur le sable de nos places aux exercices et aux équilibres les plus classiques de nos gymnases? C'est alors que notre imagination en-

vieuse nous reporte sur les places de Carouge, de Neuchâtel et des autres villes suisses, qui ont le bonheur de posséder des portiques publics, dont tous les cordages sont vivants dans les beaux jours.

Ami fidèle des exercices corporels, je ne voudrais pas qu'on s'arrêtat en un tel chemin. Ne peut-on poursuivre cette œuvre de régénération sociale jusque dans l'intérieur de la famille? Est-il nécessaire que l'enfant soit en rase campagne ou dans une vaste salle de gymnastique, loin de l'œil paternel, pour accorder à ses fibres contractiles cette somme de mouvements qu'elles lui réclament si impérieusement? Un grand nombre de familles bourgeoises, à fortune même des plus modestes, possèdent dans un coin de la maison une baignoire ou un petit emplacement destiné aux lotions quotidiennes. On prodigue de nos jours des appareils à douche portatifs, qui rendent, il est vrai, pendant la belle saison à ceux qui sont éloignés des salles de natation de véritables services. Mais enfin, deux boucles pendantes, reliées par des crochets au plafond de la plus petite pièce, occuperont encore moins de place. A un moment donné, et pour diversifier l'exercice, ces deux boucles pourront être remplacées par un trapèze mobile; tandis que, dans un coin du mur, on aura fixé trois ou quatre haltères gradués. De cette façon, l'immense majorité des familles pourra avoir son petit portique, et dès leurs premiers ébats, peu d'enfants pourront échapper à l'influence salutaire et vivifiante de la gymnastique. Cinq mètres carrés d'emplacement suffiront à un adulte de belle taille pour exécuter à ces anneaux les divers mouvements indiqués dans le Manuel.

La gymnastique des adultes qui, entre 25 et 40 ans, se dirigent vers nos portiques publics, poussés par les conseils de leurs médecins, et malheureusement très-mal préparés à ces sortes de travaux par leur inertie antérieure, cette gymnastique, dis-je, doit être considérée comme

moins en retard, à Paris surtout. A l'heure actuelle, en effet, on peut visiter dans la ville plus de douze salles de gymnastique, dont quelques-unes, très-fréquentées, sont vraiment remarquables par la profusion des cordages, des poutres, des mâts et des anneaux qui en complètent l'intérieur et leur forment parfois une décoration des plus fantastiques.

CHAPITRE IV.

PRINCIPALES INDICATIONS ET CONTRE-INDICATIONS.

Indications. — Je diviserai la première partie de ce chapitre en deux parties secondaires :

1° Influence de la gymnastique au point de vue de l'hygiène ;

2° Influence au point de vue curatif et thérapeutique.

1° *Influence de la gymnastique au point de vue de l'hygiène.* — L'hommé doué de l'expérience la plus banale a été à même de constater qu'il n'est pas un travail exigeant des mouvements opérés pendant quelques heures, ou une course prolongée au grand air, qui ne soient accompagnés d'une sensation notable de chaleur et qui ne doublent le sentiment de la faim. Ces deux effets produits nous rendent un compte exact des résultats, toujours les mêmes, de l'exercice modéré sur l'homme supposé dans l'état de santé.

En effet, l'exercice auquel on se livre, et sous quelque forme que ce soit, accélère la circulation. Les battements du cœur, qui sont alors précipités, nous le disent assez. Mais les effets de cette circulation exagérée ne se font pas sentir seulement dans les gros troncs et la partie centrale du système circulatoire. Les divers départements capillaires, artériels et veineux, s'en ressentent à leur tour, et

c'est de là que provient ce sentiment de plénitude que nous éprouvons dans nos membres après tout exercice un peu violent. On a même voulu diriger l'influence de la gymnastique d'une manière spéciale sur ces divers départements, et l'on sait que l'école suédoise prétend encore, par l'usage exclusif des mouvements actifs, exciter la circulation artério-capillaire; tandis que, par le massage méthodique de Ling, elle ne s'adresse qu'au champ veineux. Il est actuellement démontré d'une manière surabondante que la gymnastique, ce puissant régulateur de la circulation, ne peut limiter son influence aux diverses parties du système circulatoire d'une manière aussi délicate.

D'autre part, l'exercice détermine une combustion plus abondante du carbone dans le sang. Plus la somme d'exercices est considérable, plus le nombre des muscles employés est grand ; plus aussi la quantité d'acide carbonique, chassé par les poumons, est forte. De ces diverses considérations il résulte que la chaleur du corps est nécessairement augmentée, et comme avec la calorification la combustion de l'individu l'est aussi, il est fatal que le sentiment de la faim doit être plus vif.

Au point de vue de l'hygiène, l'exercice doit être employé sous ses formes les plus agréables, prolongé plus ou moins longtemps, selon l'habitude qu'on en a, la température, le moment de l'année, l'âge, le sexe et le tempérament. Dans les débuts, il ne faut pas craindre de prolonger les exercices du gymnase jusqu'à la fatigue, tout en évitant néanmoins l'excès. Ce n'est que plus tard qu'ils seront accompagnés d'une sensation de bien-être ; je dirais presque de volupté. Mais pour que le but hygiénique soit vraiment atteint, il faut que les divers membres soient agités tous à leur tour, et que les diverses manœuvres soient interrompues par des moments de repos.

Il est un préjugé malheureusement fort répandu parmi nous, c'est celui qui nous porte à croire que les gymnases

ne sont faits que pour les personnes à profession sédentaire, et qu'on doit en bannir les artisans ou les manœuvres, dont les bras déjà sont volumineux, ou encore les ouvriers de nos manufactures, dont à la fin du jour les jambes sont épuisées par les mouvements continuels de l'atelier. Chez ces diverses personnes, la calorification et la nutrition des membres se font d'une manière très-inégale, et eux, plus que tout autre, peut-être, auraient besoin des exercices du portique. Je vais plus loin, et je dis que le jeune paysan pourra manier sa charrue avec une force merveilleuse; qu'il sera capable d'un effort musculaire très-prolongé, mais qu'il n'est pas souple, et cette souplesse, il ne pourra l'acquérir que dans le gymnase.

Nous dosons avec un soin excessif nos heures de sommeil, notre nourriture ; nous établissons dans les écoles des règlements qui indiquent combien de fois et à quelles heures l'enfant se présentera à la fontaine pour le lavage de ses mains, mais de nos mouvements nous nous en soucions trop peu. Que m'importe chez cet artisan cette poitrine saillante et ce biceps résistant ; ce beau développement et cette vigueur qu'il aperçoit dans ses bras, ses jambes aussi les réclament impérieusement. On ne peut que rester stupéfait de cette indifférence, quand on songe au nombre illimité des moyens de mouvement que l'homme, de nos jours, serait à même d'employer, à quelque classe de la société qu'il appartienne. Les Anglais nous ont appris la boxe et le criket; la paume, la corde, le volant et le cerceau sont à la portée de tous nos enfants ; le jeu de boules, d'un emploi salutaire, est aussi d'une installation facile ; les échasses sont déjà répandues dans certaines écoles, et il n'y a pas jusqu'au disque des anciens qui ne soit en notre possession. Cet exercice est, en effet, très-avantageusement remplacé par le jeu de tonneau.

Si, d'autre part, nous désirons nous adresser aux exer-

cices qui ne procurent que des mouvements généraux imprimés, nous trouverons encore l'équitation, la vection, la navigation et la pêche. Je dois ajouter à ces énumérations le vélocipède et les chevaux de bois qui mouvementent nos fêtes villageoises. Je ne citerai le premier exercice que pour le flétrir, car deux fois je lui ai vu occasionner des abcès de la région périnéale, dont l'un fut suivi de fistule anale. Quant au second de ces jeux, je ne puis m'empêcher ici de signaler cette remarquable modification que lui a fait subir M. Le Chevalier.

M. Le Chevalier était tourmenté depuis longtemps de la solution du problème qu'il s'était posé chaque fois qu'il avait vu périr des naufragés, bien plus par ignorance de la natation que par la violence de la mer; et comme il habitait le Havre et qu'on le vit toujours un des premiers sur le lieu du danger, les occasions ne manquaient pas de se poser de nouveau ce problème. Médaillé, décoré, sauveteur émérite en un mot, M. Le Chevalier pensait cependant qu'il est plus digne de l'homme de se sauver lui-même, et il rêvait une propagation générale d'un art qu'il voulait rendre accessible à des corps entiers, à des masses d'individus. L'inventeur imagina les combinaisons les plus complexes avant d'arriver à la simplicité qui distingue les inventions véritablement utiles, et, comme toujours, ce fut un fait journalier qui lui dicta la solution qu'il cherchait depuis si longtemps. Figurez-vous un de ces manéges dits de chevaux de bois; enlevez les chevaux, remplacez-les par des plateaux assez larges pour soutenir convenablement un homme couché horizontalement; simplifiez encore et rendez plus sensible le ressort de la machine, de manière à ce que la moindre impulsion donnée aux traverses par les plateaux qui les terminent suffisent pour faire tourner la machine : vous avez le natateur Le Chevalier dans toute son ingénieuse facilité de moyen d'installation. L'apprentissage est peut-être plus simple

encore. A un signal donné, les élèves, couchés sur le plateau vers le milieu du corps, font mouvoir leurs bras et leurs jambes dans un plan horizontal ; ce mouvement communique à la machine la force nécessaire pour qu'elle tourne sur son pivot, et la séance dure jusqu'à ce que cette nage dans l'air ait familiarisé les élèves avec les mouvements qu'ils devront exécuter pour se maintenir sur l'eau.

Les premières expériences furent faites sur des marins et des soldats. Les mouvements furent commandés militairement (un, deux !) par leurs officiers, sous la direction de M. Le Chevalier. Au bout de deux séances, deux à trois cents jeunes marins et soldats purent, à Cherbourg, nager à pleine eau à la sortie de ces cours préliminaires. Ils savaient nager avant même d'en avoir conscience. Le fait est constaté par un rapport du préfet de Cherbourg au ministre de la marine. Cependant ce procédé si utile, parce qu'il reproduit exactement dans l'air ce qui se passe dans l'eau, n'a pas reçu d'application officielle. Tout est si lent par la voie administrative ! Certain de l'efficacité de l'invention de M. Le Chevalier, et porté à placer plus de confiance dans les efforts individuels que dans les secours qui viennent d'en haut, je prie instamment les maîtres de bains d'installer de semblables manéges, et je crois sérieusement, justement parce que l'idée a un côté ridicule, qu'un industriel qui convertirait ses chevaux de bois en natateur Le Chevalier aurait une nouvelle clientèle plus nombreuse que la première. Après tout, nager dans l'air est plus hygiénique que d'aller à cheval sur un cheval de bois.

Ce qui serait du reste de beaucoup préférable pour apprendre aux populations la nécessité capitale de la gymnastique et son importance en hygiène, ce serait de les instruire en plaçant devant leurs yeux l'histoire de tous les temps. Elles y verraient que César et Henri IV n'a-

vaient acquis leur force et leur haute stature que dans la vie des camps et dans un exercice de chaque jour. Les pages les plus récentes leur apprendraient que beaucoup de jeunes gens, après la campagne de Prusse, sont, malgré les fatigues endurées, rentrés dans la famille, plus solides et plus florissants. C'est alors que tous auront envie de ressembler à Mittelstadt, ce paysan dont parle Hufeland (1), qui vécut cent douze ans. A quinze ans, il avait été domestique, et il avait soixante-sept ans de service militaire.

2° *Influence au point de vue curatif et thérapeutique.* — On peut dire que la gymnastique a été employée avec utilité dans les maladies dont les noms suivent : la gravelle, la chlorose, la goutte, le diabète, l'obésité, la gastralgie, les hémorrhoïdes, certaines maladies nerveuses, telles que la chorée, l'hystérie et l'hypochondrie, les maladies osseuses qui dépendent d'une nutrition vicieuse ou incomplète, la masturbation, l'impuissance. Enfin, dans certains cas, la gymnastique peut remplir le rôle d'un excellent alexipharmaque.

Dans les cas de gravelle et de calculs urinaires, on revient un peu à la gymnastique, qui avait été trop délaissée avant qu'on eût établi comme fréquente étiologie la perversion des fonctions cutanées, le défaut d'exercice corporel et l'usage excessif d'une alimentation azotée. N'oublions pas néanmoins que, depuis les temps les plus reculés, les Indiens avaient songé à traiter la gravelle urique par la gymnastique. C'est alors la position horizontale à plat ventre, avec mouvements des membres inférieurs qu'ils préféraient de beaucoup.

Quant à la chlorose, nous ne pouvons nous étonner un seul instant de la voir traitée avec plein succès par la

(1) Hufeland. L'art de prolonger la vie, t. 1, ch. 5.

gymnastique. Les trois quarts des chloroses, en effet, sont moins occasionnées par le manque ou la mauvaise qualité de la nourriture que par la multiplicité toujours croissante des professions sédentaires et les habitudes d'oisiveté de nos grandes villes. Franklin avait donc raison de dire : « L'oisiveté est comme la rouille : elle use plus que le travail. »

Les diabétiques sont souvent guéris et toujours soulagés par la gymnastique. Avec eux il est important de ne pas trop attendre. Dès que le régime a apporté la moindre petite modification dans leur état général, il faut avoir recours à l'entraînement. Les mouvements actifs doivent être, dans le début, très-modérés, et, comme les patients sont souvent très-faibles, ils se serviront avec avantage des appareils Pichery, qu'ils pourront employer chez eux sans aucun déplacement.

Parmi les maladies de richesse, la goutte est souvent amendée par les mêmes moyens. Sydenham préférait, dans le traitement de cette maladie, les ressources seules de l'hygiène à tout le bagage thérapeutique que quelques auteurs ont assigné en pareil cas. C'est par l'exercice du cheval, prolongé longtemps, qu'il s'en était guéri lui-même. Il faut donc conseiller aux goutteux l'équitation ou la gymnastique sous toutes ses formes, et comme, en général, les goutteux ne sont goutteux que parce qu'ils se sont laissés aller à la bonne chère et à la mollesse, les premières séances seront très-pénibles, conséquemment très-courtes. Si l'on fait suivre les leçons de gymnastique de séances hydrothérapiques, on aura grand soin de ne pas exposer les malades en traitement à des refroidissements sans réaction, tant que le fond de leur santé ne sera pas profondément modifié. Sans cela, le médecin traitant pourrait courir des dangers aussi grands que s'il avait affaire aux malades les plus cachectiques et les plus débilités. Ce qui, dans le traitement de la goutte et des

maladies de richesse, témoigne d'une manière éloquente en faveur de la gymnastique, c'est précisément le grand nombre de prêtres qui en sont frappés. Les moines contemplatifs, qui entremêlent leurs exercices ascétiques de la culture de leurs jardins, en sont atteints moins fréquemment. C'est surtout dans cette classe de la société que la gymnastique aurait à apporter sa bienfaisante influence. Il est également du fait de l'observation que les jeunes séminaristes sont tous plus ou moins affectés d'une constipation opiniâtre. J'ai cru, et d'autres médecins avec moi ont cru en trouver la cause dans la monotonie de leurs mouvements. Leurs promenades ne s'effectuent, en effet, que sur des terrasses, où jamais on ne peut saisir le moindre accident de terrain. A eux encore les portes du gymnase seront largement ouvertes.

L'obésité est un des vices de nutrition du tissu adipeux qui amène quelquefois, en un temps très-limité, l'accumulation de la graisse dans tous les points du corps, mais surtout sous la peau. C'est principalement dans le ventre, a la partie supérieure du dos, sur les hanches et, chez la femme, au niveau des glandes mammaires que se développe la graisse dans l'obésité. Si nous interrogeons les antécédents des gens obèses, dans l'immense majorité des cas nous trouvons des habitudes d'oisiveté ; un amour exagéré de la chambre à coucher, des féculents et de la bonne chère. Dans d'autres cas, c'est une profession entraînant fatalement la vie sédentaire. Là encore la gymnastique méthodique fera des merveilles. Il faudra insister beaucoup près des obèses devenus tels par excès de bonne chère : car ceux-là surtout se soumettent difficilement aux exercices du portique. Pour les encourager on leur rapellera qu'en Angleterre les jockeys, en se livrant pendant quelques jours à une gymnastique régulière, réduisent facilement leur poids de plus de 500 grammes par jour,

et cela, sans altérer l'état général de leur santé et sans nuire à leur vigueur naturelle.

La gastralgie, affection qui dépend si souvent d'un état atonique des parois stomachales ou d'un trouble de nutrition accompagné d'affections nerveuses sera manifestement modifiée par le trapèze, cet excellent régulateur de la circulation générale.

« Le défaut d'un exercice régulier, disait Chomel, est l'une des causes les plus fréquentes de la dyspepsie ; son influence sur le dérangement des organes digestifs est d'autant plus grande que le sujet a des muscles plus forts et plus aptes à supporter le mouvement ; la vie sédentaire est généralement, par ce motif, plus nuisible aux hommes qu'elle ne l'est aux femmes, qui, d'ailleurs. trouvent dans la surveillance et les soins du ménage une cause de mouvements que n'ont pas les hommes. Un exercice modéré est un auxiliaire indispensable, pour les bonnes digestions ; on pourrait dire proverbialement qu'on digère avec ses jambes autant qu'avec son estomac. C'est donc un des points les plus importants à considérer dans le traitement de la dyspepsie, » (Chomel. Des dyspepsies.)

On a pendant longtemps récusé l'influence de la gymnastique sur le tempérament hémorroïdaire. J'ai actuellement à ma connaissance deux observations d'hémorroïdes guéries : l'une par l'équitation, l'autre par la fréquentation du gymnase.

Dans le traitement de certaines maladies nerveuses, telles que : l'hypochondrie, l'hystérie, la chorée, pas un médecin de nos jours n'omettrait de citer la gymnastique. Pendant que l'hypochondriaque s'exerce à la lutte et qu'il épie les gestes de son adversaire ; quand, pendu à l'échelle, il mesure le sol pour éviter une chute malencontreuse, l'idée prédominente du mal qui le torture l'abandonne tout aussitôt. Pour l'hystérique il en est autrement. Cette affection se rencontrant le plus souvent chez la

femme qui ne pourrait continuer longtemps des exercices violents sans de graves inconvénients, on est dans l'usage d'adjoindre à l'exercice l'usage des douches froides.

Dans la chorée la gymnastique est un des moyens toniques et thérapeutiques les plus puissants. Il faut, avant de suspendre l'enfant à la barre fixe, commencer par des frictions générales et le massage. Ces membres, que dans le début l'on voit se contracter d'une manière spontanée et tout irrégulière, semblent complètement passifs. On plie, on étend les membres du choréique sans que la volonté du patient concoure à produire ces effets ; le plus souvent même, elle semble s'y opposer, et on ne les obtient qu'en employant une certaine force : mais au bout de sept ou huit séances, quelquefois même à la fin de la première, la main du professeur suit les contractions qui viennent à son aide. La volonté n'avait qu'un faible empire sur le système musculaire ; chaque jour cet empire augmente, en même temps que les mouvements anormaux vont en diminuant de fréquence et d'intensité.

Cet usage de la gymnastique introduit par Blache et M. Lainé, à l'hôpital des Enfants Malades, fait encore aujourd'hui le complément du traitement de tous les jeunes choréiques.

Les chiffres fournis par le docteur Blache étaient très-imposants. Quelques-uns de ses confrères ont même dit : trop imposants. On l'a accusé d'avoir établi la statistique à la légère, de l'avoir fait porter sur de vraies et sur de fausses chorées. Voici néanmoins quelques observations puisées dans le service de M. le docteur Roger, à l'hopital des Enfants Malades. Je ne crois pas malsain de les rapporter ici. Elles établiront que, si la gymnastique ne fait pas tout dans la curation de cette maladie, elle augmente considérablement l'amélioration obtenue par le début du traitement.

Observation I. — (Pauline) L..., âgée de 7 ans 1/2, entre à l'hôpital des Enfants Malades, dans le service de M. Roger, le 17 novembre 1873.

Cette enfant est atteinte d'une chorée moyenne, datant de cinq semaines. Depuis six mois déjà, les parents avaient remarqué un changement dans son caractère et une grande mobilité nerveuse sans trouble aucun des mouvements. Ce changement dans le caractère suffisant pour faire reconnaître la période initiale de la chorée se serait manifesté vingt-quatre heures environ après une vive émotion causée par la vue d'un homme mort.

Si l'on interroge les antécédents, on ne trouve rien du côté de l'hérédité. Les parents n'ont jamais été atteints de névrose ou de rhumatisme articulaire.

L'enfant n'a jamais eu de douleurs rhumatismales. Scarlatine il y a trois mois. Rougeole, il y a environ un an et demi. Elle se plaint assez souvent de douleurs et de pulsations pénibles à la région précordiale. L'auscultation nénamoins ne fait pas découvrir de bruits anormaux. La parole est un peu embarrassée.

On ordonne une pulvérisation d'éther chaque jour sur toute l'étendue de la colonne vertébrale.

Six jours après, le 23 novembre, la chorée semble avoir plutôt augmenté un peu. Les mouvements désordonnés du tronc sont plus exagérés à gauche qu'à droite lorsque l'on cherche à fixer l'attention de la malade. On ordonne 3 pulvérisations d'éther.

Le 29. La chorée a augmenté. Parole est très-embarrassée; mais pas d'atteinte à l'intelligence.

Le 2 décembre. Les gestes choréiques sont encore plus multipliés, le trouble de la parole est encore plus considérable. Hyperesthésie localisée. Points choréiques. La veille le caractère était encore assez jovial Alors apparaissent de grands accès de pleurs choréiques presque sans motif. — On donne : Tartre stibié. 0,15.

Le 3. On ordonne de nouveau : Tartre stibié 0,15.

Le 8 Pas d'amélioration notable. La parole est encore très-entravée, les mouvements très-irréguliers.

Le 9. On commence une nouvelle série : Tartre stibié, 0,15.

Le 10. On donne : 0,20.

Le 11. Aucune amélioration n'est survenue.

Le 15. On ordonne dans un véhicule de 30 grammes, 5 grammes de chloral.

Le 18. L'enfant a pu dormir après l'administration de 2 gr. 50 de chloral, mais l'amélioration n'est pas notable.

Le 20. Après l'administration d'une dose semblable, la malade dort trois heures. La parole est meilleure, les mouvements des mains sont un peu plus réguliers.

Le 21. On cesse le chloral; on ordonne des bains sulfureux, et l'enfant est envoyée au gymnase d'un manière régulière.

Le 22. La chorée est un peu moins forte à droite.

Le 29. 50 0/0.

Le 3 janvier. On constate que l'enfant marche rapidement à la guérison qui, le 10 janvier, est obtenue complète.

Obs. II. — Mathilde V..., âgée de 6 ans, entre à l'hôpital des Enfants, salle Sainte-Geneviève, le décembre 1873.

Il y a un mois, en pleine santé, cette petite a été prise de fièvre avec angine, puis sont survenues très-rapidement des douleurs articulaires. Douze jours après, les douleurs articulaires existant encore quoiqu'à un moindre de degré, les mouvements choréiques commencèrent à se montrer et le mal alla croissant.

On constate à l'entrée une chorée rhumato-cardiaque de moyenne intensité. Un peu d'hébétude; émotivité; parole très-embarrassée; souffle systolique assez doux, prolongé à la pointe.

Le 3 janvier. On a donné 2 éthérisations depuis son entrée, c'est-à-dire en quinze jours.

Le 6. 50 0/0.

Le 7. Troisième éthérisation.

Le 27. On l'envoie à la gymnastique. Deux jours après, 60 0/0.

Cette enfant part guérie le 5 février 1874; mais le souffle survit.

Obs. III. — Joséphine P..., âgée de 12 ans, entre le 6 janvier 1874 à l'hôpital des Enfants, au n° 29 de la salle Sainte-Geneviève.

Pas de convulsions dans sa première enfance. Pas de rhumatisme dans ses antécédents. Les parents ne sont pas rhumatisants non plus. La cause de la chorée est inconnue.

A l'âge de 7 ans, elle a eu un premier accès qui a duré quatre mois. Dans la suite, elle a eu deux autres attaques de chorée : la deuxième a duré un mois, et la troisième vingt et un jour.

C'est donc la quatrième attaque qui l'amène dans cet hôpital. Elle a débuté, il y a trois semaines; mais les mouvements sont beaucoup plus désordonnés depuis huit jours.

Rien au cœur. L'intelligence paraît intacte. La chorée est généralisée partout, surtout sur le côté gauche.

Le 8. Ethérisation.

Le 17. Déjà 7 à 8 éthérisations et pas la moindre amélioration.

Le 18. Gymnastique méthodique.

Joséphine P... sort guérie.

Obs. IV. — Victorine G..., âgée de 10 ans, entre le 9 février 1874 à l'hôpital des Enfants, atteinte d'une chorée moyenne, surtout droite.

Elle est malade depuis quinze jours. C'est la première attaque. D'après le père, elle aurait eu peur, et, cinq ou six jours après, elle aurait commencé à trembler. Cependant auparavant, elle avait une certaine difficulté à écrire. Pas de rhumatisme. Convulsions dans les premiers mois. Ne souffre nulle part. La percussion du cœur montre que l'organe n'est pas augmenté de volume.

Le 13. On a fait 3 éthérisations.

Le 17. 6 éthérisations. Bénéfice 10 0/0.

Le 25. On est à la dixième éthérisation. — Rien au cœur. — On ordonne la gymnastique et des bains sulfureux.

Le 31. 60 0/0.

Le 11 février, elle sort guérie.

Obs. V. — Marie B... entre, le 16 avril 1874, à l'hôpital des Enfants Malades, dans la salle Sainte-Geneviève. Elle est atteinte d'une forte chorée, manifeste surtout à gauche.

Elle a souffert d'un premier accès de ce mal en 1870. Cette attaque de chorée avait duré huit mois chez elle et cinq semaines à l'hôpital. Elle a ensuite essuyé une deuxième crise en 1872. Cette seconde fois le mal a persisté seulement deux mois pendant lesquels elle a été soignée à l'hôpital.

Actuellement, c'est à une troisième attaque de chorée que l'on a affaire. Cette attaque, comme les précédentes, du reste, n'a pas de causes connues. En effet, lorsqu'on interroge les antécédents, on ne trouve chez les parents : ni nervosisme, ni rhumatisme, ni maladies de cœur.

L'enfant n'a jamais eu de convulsions, de scarlatine, de rhumatisme. A l'auscultation, on n'observe rien de spécial au cœur. Les gestes involontaires de la face et du tronc (côté gauche) sont des plus accentués; les mouvements de la langue sont désordonnés. A certains moments, elle est prise d'une véritable excitation maniaque. A l'entrée le sommeil est impossible, et cette insomnie l'a jetée dans un état de maigreur considérable.

Pendant les huit premiers jours de son séjour à l'hôpital, on lui fait prendre chaque jour 4 cuillerées d'une solution de chloral de

5 grammes pour 60 grammes de potion gommeuse. — Amélioration le dixième jour. — 10 0/0.

Le 21 avril. Gymnastique et bains sulfureux. Trois jours après, amélioration, 50 0/0.

Cette enfant est sortie de l'hôpital complètement guérie.

On voit par ces cinq observations l'influence secondaire mais palpable de la gymnastique dans le traitement de la chorée. Le profit de cette méthode terminale est pourtant mis en doute par quelques médecins qui se bornent à traiter cette affection isolément par la méthode de Gilette, l'opium, ou la galvanisation ascendante faible le long de la colonne vertébrale.

Avons nous, du reste, le droit de nous étonner des beaux résultats de la gymnastique dans la chorée, sachant que dans l'étiologie de ce mal figurent souvent en ligne de compte : le nervosisme, l'anémie la masturbation, toutes choses si curables par l'hydrothérapie et la gymnastique.

Au commencement de ce chapitre, j'ai laissé entendre que la gymnastique était le meilleur remède à opposer aux habitudes vicieuses qui, à un certain âge, tendent à s'introduire dans les écoles et à y faire de nombreuses victimes, à ce mal funeste qui a fait la grande classe des ennemis de l'éducation publique. Je n'ai pas même à esquisser ici ce noir tableau dont la plume magistrale de Tissot nous a donné une idée si complète dans une œuvre restée justement célèbre. Ce que je puis dire, c'est que les habitudes d'onanisme font entièrement défaut dans les réunions d'enfants ou de jeunes gens chez lesquels le goût de la gymnastique a été vivement développé, et c'est principalement pour cette raison que l'Allemagne a rendu la gymnastique obligatoire dans tous ses colléges.

De tout temps les moralistes et les écrivains ont insisté sur cet écueil de l'éducation. « C'est en exerçant le corps

d'Emile à des travaux pénibles que j'arrête l'activité de l'imagination qui l'entraîne. Quand les bras travaillent béaucoup l'esprit se repose ; quand le corps est bien las, le cœur ne s'échauffe point. » Rousseau.

C'est lorsque la pâleur du teint, la déviation pupillaire, la dyspepsie et les mouvements tumultueux de son cœur feront chez un jeune sujet soupçonner des habitudes d'onanisme, c'est alors qu'il faudra le contraindre sans aucun retard aux exercices du gymnase, exercices portés jusqu'à la fatigue. C'est à ces heures que le médecin devra s'armer de toute son autorité et ne pas se laisser entraîner par les vues des quelques auteurs utopistes qui ont prétendu que la gymnastique étouffait l'intelligence dans son essor et portait à la brutalité.

Ceux qui ont écrit ces phases n'ont pas songé un seul instant à la vraie méthode à employer en matière de gymnastique. « Dans les gymnases municipaux et avec les hommes faits, on pourrait se donner carrière pour les tours de force, si l'on y tient absolument, et exhiber ces engins merveilleux et compliqués qui font ressembler certains gymnases au cirque de Franconi. Nous ne voulons rien de tout cela dans nos lycées et dans nos écoles. Il ne s'agit pas pour nous de disloquer nos enfants et d'en faire des clowns et des acrobates; nous ne voulons pas les exposer à des chutes; si nous tenons à leur faire faire un bon exercice utile à leur santé et au développement de leur corps, nous sommes tout aussi préoccupés de ne leur demander que des efforts proportionnés à leur âge et à leur force. L'excès dans cette matière n'est pas seulement odieux et ridicule ; il a le triple inconvénient de jeter une juste défaveur sur l'enseignement de la gymnastique, dont il dénature le caractère, de compromettre la santé, au lieu de l'entretenir et de la fortifier, et de faire prendre en dégoût des exercices qui devraient être en première

ligne, entre tous les jeux, dans un collège bien organisé. » (1).

D'autres hommes de science ont encore cherché à entraver les progrès de la gymnastique, prétendant que sa pratique provoquait chez la femme l'atrophie de l'organe utérin et des glandes mammaires, ou bien encore était au moment de la puberté chez la jeune fille la source de véritables dangers.

Ces deux opinions, l'une comme l'autre, sont erronées. Il n'est pas plus permis de croire que la gymnastique amène un arrêt dans le développement de l'utérus et de ses annexes, que de supposer un hercule porteur de testicules atrophiés. La nutrition et la circulation sont utilement excitées par le mouvement, mais ce développement et cette influence bienfaisante ne se font pas sentir seulement sur le système musculaire, ils retentissent dans tout l'organisme. Du reste, que ceux qui resteraient encore dans le doute aillent assister à quelques-unes des leçons présidées par les filles de nos gymnasiarques parisiens qui pratiquent cet art depuis la première jeunesse, et la vue de leur poitrine achèvera de les désillusionner.

D'autre part, l'influence de la gymnastique sur l'évolution de la puberté chez la jeune fille est-elle donc si désastreuse? Quand on étudie spécialement la manière dont s'établit la menstruation chez la femme, on remarque que, dans les pays chauds, où le climat est plus énervant, les habitudes de mollesse plus complètes, les moyens d'excitation factice plus abondants, la femme est de bonne heure soumise à cette importante fonction. D'un autre côté, en Europe, à latitude égale, la jeune fille de la ville paie plutôt son tribut que la jeune femme de la campagne, qui est, de son côté, privée de toutes ces excitations morales ou matérielles qui assiégent la première à chaque instant.

(1) De la réforme de l'enseignement secondaire. Jules Simon, Paris, 1874.

Donc, ici, encore, on ne peut que bénir la gymnastique d'interveuir à ce moment par son influence moralisatrice.

On pourra encore employer le massage, l'exercice et la flagellation dorso-lombaire contre l'impuissance, lorsque, toutefois, cette affection ne coexistera pas avec un âge avancé. Je n'insiste pas. L'histoire de la décadence romaine nous a suffisamment renseigné sur ce point,

Enfin, en terminant ce chapitre, je citerai, simplement pour mention, l'emploi de la gymnastique à titre d'alexipharmaque. Il est évident que la sudation que procure le trapèze peut et doit produire les mêmes effets que l'esprit de mindererus, l'ammoniaque ou les autres sudorifiques employés contre la morsure des vipères, des scorpions et autres animaux vénimeux. C'est encore de la même façon qu'une séance de gymnastique, très-active, a pu guérir une angine tonsillaire simple et juguler un coryza aigu naissant.

Contre-indications.— A la vérité, si l'on veut bien éliminer les vieillards et les personnes cachectiques ou déjà trop débilitées, peu de gens ont une raison plausible à alléguer pour se dispenser des exercices du gymnase. On devra néanmoins en écarter tous ceux qui paraissent avoir une disposition aux affections dont les noms suivent, ou qui en sont déjà atteints. Les accidents qui peuvent être la conséquence d'un exercice exagéré sont : les varices, l'hématocèle, l'orchite, les hernies, la congestion cérébrale, l'emphysème pulmonaire, et enfin les ruptures vasculaires.

Tout sujet atteint de varicocèle modéré ou de dilatations veineuses aux membres inférieurs pourra se permettre l'usage d'exercices très-modérés, à la condition pourtant d'être muni, dans le premier cas, d'un bon suspensoir; dans le second, d'un appareil compresseur de dimension

suffisante. Il sera toujours à temps de fuir le gymnase, si l'état de ses vaisseaux va s'aggravant.

Les efforts que l'on est obligé de faire dans le saut, à la barre fixe ou aux barres allemandes, peuvent être quelquefois, chez les sujets prédisposés, le point de départ d'une hématocèle. Le fait est du reste rare. Je n'ai pu en recueillir que deux cas sur 117 élèves adultes inscrits régulièrement pendant vingt mois. L'hématocèle funiculaire s'observe alors plus souvent que l'hématocèle vaginale.

Les mêmes causes peuvent donner lieu à la production d'une orchite. Cet accident se rencontre encore moins souvent. Aussi, suis-je tout aise de pouvoir ici fournir ma propre histoire.

Obs. — Le 3 juillet 1873, sans ceinture aucune, j'élève par les mouvements combinés un haltère de cinquante livres. Sentiment de défaillance. Continuation de la leçon néanmoins. De nouveau lypothymie, puis sensation de douleur lombaire. Dans la journée malaise et frissons qui se dissipent le soir.

Le 5 juillet. Muni cette fois-ci d'une bonne ceinture, et dans le cours de la leçon, j'élève un haltère de quarante livres. Syncope de quelques secondes, à laquelle succède un état de faiblesse générale qui disparaît peu à peu sous l'influence d'un cordial.

Le 6. Au matin, cinq heures. Douleur abdominale s'irradiant dans l'aine ; élancements dans le trajet du cordon ; pesanteur périnéale ; testicule très-douloureux au moindre contact.

Le 6 au soir. Aggravation des symptômes du côté du testicule.

Le 7. Orchite traumatique avec épanchement, très-manifeste, constatée par mes bons amis, les Drs Francoz et Valli.

Cette orchite a cédé à dix jours de repos. J'ai eu dans cette occasion à me louer beaucoup de la méthode des purgations répétées, préconisées dans toutes les formes d'orchite par le professeur Alph. Guérin.

On voit plus fréquemment se produire des hernies. En pareil cas, elles sont dues à la violente compression que le diaphragme exerce sur les viscères abdominaux pendant l'effort, et, sous l'influence de cette compression, à la

sortie de ces mêmes viscères par le canal inguinal ou le canal crural.

Les congestions cérébrales sont la conséquence de l'obstacle que le sang éprouve à pénétrer dans la cage thoracique, et de la stagnation de ce liquide dans les parties supérieures.

Quand les exercices nécessitant des efforts violents sont souvent répétés, ils peuvent occasionner l'emphysème pulmonaire ou des ruptures vasculaires. L'emphysème peut être assez considérable pour produire quelquefois une asphyxie rapide. Quant aux ruptures vasculaires, elles ne se produisent que dans les cas où il existe une maladie antérieure de l'organe central de la circulation ou de l'arbre artériel.

CONCLUSIONS.

Le cadre de cet opuscule ne comportant pas un historique plus détaillé ni l'exposition de plus de faits, je me permettrai de résumer ici en quelques mots ce qui découle des pages précédentes.

Dans la pratique de la gymnastique pendant l'enfance et l'âge adulte les avantages ne se peuvent compter : préservation contre les maladies de richesse, de misère, contre le nervosisme, sous quelque forme que se montre ce protée de la pathologie; souvent même, guérison de ces mêmes maladies; de plus, régénération et moralisation individuelles.

Les inconvénients sont peu nombreux et évitables. Il suffit d'écarter du gymnase les engins dangereux (trapèze mobile, cheval de bois) qui peuvent occasionner des traumatismes, et d'en fermer les portes aux individus atteints de sorties viscérales ou de dilatations vasculaires,

Il faut donc que le médecin dans chaque famille pénètre les parents de cette idée : que ce n'est pas en étouffant un enfant dans des langes serrés qu'on le prépare aux durs, mais suaves exercices du gymnase ; et qu'il a besoin d'être dirigé méthodiquement dès ses premiers ébats.

Enfin il est absolument nécessaire que les médecins isolés ou réunis, par des réclamations incessantes ou des pétitions appropriées, obtiennent du gouvernement des portiques dont les municipalités les plus pauvres pourraient facilement faire cadeau à leur cité.

A. Parent, imprimeur de la Faculté de Médecine, rue M.-le Prince, 31



